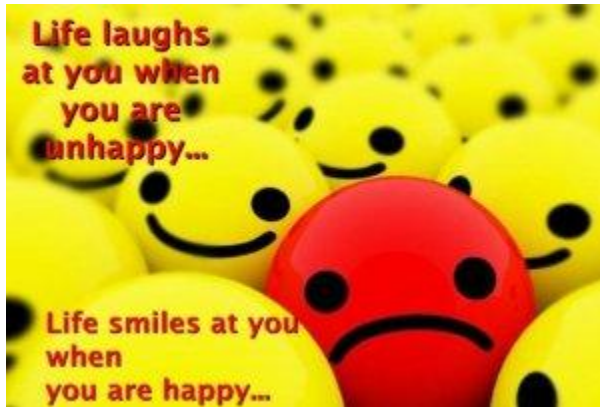


Pernakah Anda Marah?

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/07



Pertanyaan ini tentu saja dengan mudah dijawab. Pernah, bukan?

Kebanyakan dari kita tentu pernah marah. Namun, pernahkah anda berpikir bahwa sebenarnya setiap hari (kebanyakan) manusia hidup ini pasti pernah marah? Tiada hari tanpa marah.

Benarkah? Mari kita cermati bersama.

Di dalam kitab Tipitaka Mahanidessa Khuddaka Nikaya 29/348, dijelaskan bahwa kemarahan terdiri dari beberapa tingkat. Kemarahan yang:

1. Hanya membuat pikiran keruh, tapi belum sampai membuat muka cemberut.
2. Membuat muka cemberut, tapi belum membuat badan gemetar.
3. Membuat badan gemetar tapi, belum membuat mulut mengeluarkan cacian dan umpatan.
4. Membuat mulut mengeluarkan cacian (ucapan kasar), tapi belum menengok kesana kemari (untuk mencari alat pemukul/senjata).
5. Membuat kepala menengok kesana kemari, tapi belum mengambil alat pemukul/senjata.
6. Telah mengambil senjata, tapi belum mempergunakannya, hanya mengancam.
7. Telah mengancam, tapi belum memukul orang lain.
8. Telah memukul, tapi belum melukai orang lain.
9. Telah melukai orang lain, tapi belum membuat patah tulang.
10. Telah membuat patah tulang orang lain, tapi belum terlepas dari tubuh.
11. Telah membuat anggota badan orang lain terlepas dari tubuh, tapi belum sampai mati.
12. Telah membunuh orang lain, tapi belum membunuh diri sendiri.
13. Maka, bila ia telah membunuh dirinya sendiri, berarti kemarahannya telah mencapai puncak dan membuat pikirannya gelap sama sekali.

Jadi, yang dikatakan marah bukan hanya bila seseorang telah menunjukkan tanda-tanda nyata kemarahan. Misalnya, mukanya merah padam dengan mata yang merah bagaikan bara api, menghardik dengan kata-kata kasar dan kotor karena telah lepas kontrol. Tapi, juga bila seseorang telah kehilangan rasa kesabaran dalam hati/pikiran. Misalnya, perut sudah lapar, tapi

belum ada kesempatan untuk makan, membuat pikiran tak sabar menunggu waktu makan. Atau, melihat (bertemu) sesuatu atau seseorang yang tak disukai, membuat muka cemberut tak lagi berseri.

Singkat kata, yang dikatakan marah adalah, bila seseorang telah kehilangan (sedikit saja) kesabaran, walau belum menunjukkan tanda-tanda nyata.

Jadi, jelas bukan? Tiada hari tanpa marah.

Biasanya, seseorang harus memaksa diri agar gejala kemarahan tak sampai meluap keluar bagaikan lahar dari gunung berapi. Masih bisa diredam bila tingkat kemarahannya masih ringan. Namun, bila tingkat kemarahan itu telah demikian besarnya, lahar itu pasti meluap keluar dalam berbagai bentuk kekasaran dan kekerasan. Dari muka yang cemberut, jengkel, caci maki yang kasar, sampai dengan membunuh orang lain bahkan membunuh diri sendiri.

Kemarahan muncul pasti ada penyebabnya. Ada beberapa hal yang menyebabkan kita menjadi marah, seperti yang disebutkan dalam Aghatavatthu Sutta (24/79):

1. Marah, karena kita pernah dirugikan orang lain.
2. Marah, karena kita sedang dirugikan orang lain.
3. Marah, karena kita akan dirugikan orang lain.
4. Marah, karena seseorang yang kita sayangi pernah dirugikan orang lain.
5. Marah, karena seseorang yang kita sayangi sedang dirugikan orang lain.
6. Marah, karena seseorang yang kita sayangi akan dirugikan orang lain.
7. Marah, karena orang yang tidak kita sukai pernah dibantu orang lain.
8. Marah, karena orang yang tidak kita sukai sedang dibantu orang lain.
9. Marah, karena orang yang tidak kita sukai akan dibantu orang lain.
10. Marah, yang seolah-olah tanpa sebab. Misalnya, pada batu kecil yang kita tendang dengan tidak sengaja saat sedang berjalan, juga marah pada diri sendiri.

Dalam Dhananjani Sutta (15/626), Sang Buddha menyatakan ciri-ciri kemarahan, mempunyai akar bagaikan racun yang berbisa dan puncak bagaikan madu yang manis. Dikatakan akarnya bagaikan racun berbisa karena bila kemarahan mulai menguasai seseorang, pikiran akan kacau, gelisah dan panas. Sehingga, ingin segera melampiaskan kemarahannya itu. Mengumpat dengan kata-kata kasar, memukul ataupun merusak dan menghancurkan sesuatu atau orang yang menjadi penyebab kemarahannya. Namun, bila kemarahannya telah terlampiaskan ia akan merasa lega. Otaknya akan menjadi dingin (walau kadang disertai penyesalan). Itulah sebabnya, dikatakan mempunyai puncak bagaikan madu yang manis.

Panasnya kemarahan melebihi panasnya api. Kerugian harta dan nyawa yang ditimbulkan oleh api kemarahan, akan berlipat ganda lebih banyak dari kerugian harta dan nyawa yang disebabkan oleh api biasa.

Coba anda bayangkan. Dalam dunia yang berpenduduk bermiliar-miliar orang ini, dalam sehari, ada berapa kali api kemarahan berkobar. Yang berskala kecil maupun yang berskala besar.

Perselisihan dan pertengkaran antara suami istri maupun antar anak dalam keluarga. Perselisihan dan silang pendapat dalam masyarakat dan organisasi.

Bahkan, organisasi sosial keagamaan yang mengaku diri sebagai kumpulan orang-orang bajik dan bijak pun tak terbebas dari silang pendapat yang berakhir dengan perpecahan. Mereka saling mengaku paling bajik dan paling bijak dari yang lain tanpa peduli bahwa agama adalah sarana menuju pada kebaikan dan perdamaian. Sengaja ataupun tak sengaja mereka telah mengingkari dan melawan agamanya sendiri.

Api kemarahan berkobar-kobar memenuhi dunia di belahan manapun, berupa peperangan besar maupun kecil yang telah menelan korban tak ternilai lagi jumlahnya. Korban berupa harta benda maupun nyawa manusia dan makhluk lainnya.

Peperangan boleh saja padam dan berakhir. Namun, sebenarnya 'api' itu tidak benar-benar padam. Ia akan tersimpan dengan baik di dalam hati/pikiran sebagai api dendam yang suatu saat nanti pasti berkobar kembali.

Api kemarahan tidak menimbulkan cahaya terang seperti api biasa. Sebaliknya, ia akan membuat semakin gelap dan kelamnya pikiran. Tidak lagi bisa melihat sinar kebajikan. Tidak lagi bisa melihat dan menyadari harga diri dan kehormatan diri sendiri maupun orang lain. Kemarahan bisa membuat seseorang berbuat kejahatan yang biasanya tak bisa dilakukan oleh orang biasa. Ia bisa membunuh orang tua sendiri maupun membunuh seorang Arahmat. Bisa pula membunuh diri sendiri.

Penyakit marah ini menghinggapi manusia dalam macam-macam karakter.

Ada orang pemaarah, suka ngomel. Mudah marah hanya karena alasan yang kecil, tapi mudah pula reda. Mudah tersinggung, tapi mudah pula memaafkan. Bagaikan jejak kaki di atas tanah berdebu. Mudah hilang karena terpaan angin atau siraman air hujan.

Ada pula orang pemaarah, tak mudah melupakan persoalan. Persoalan kecil yang sebenarnya layak untuk dimaafkan, namun dia sulit untuk memaafkannya. Selalu mengingat kesalahan orang lain. Mudah mengungkit persoalan yang seharusnya telah terlupakan. Bagaikan goresan di permukaan batu. Tak mudah hilang kena terpaan angin maupun kikisan air yang mengalir.

Ada pula orang pemaarah besar. Bila ada seseorang yang membuatnya tersinggung, walau tak langsung pada dirinya, kemarahannya langsung meledak berkobar-kobar. Ingin segera melampiaskan kemarahannya itu, hingga ingin menghancurkan 'lawannya'. Bila belum ada kesempatan untuk itu, ia akan mendendam berkepanjangan. Kecurigaan terhadap 'lawannya', selalu mengganggunya. Selalu dihantui perasaan takut dikalahkan, walau si 'lawan' tak berniat untuk itu. Ia terus dibakar oleh api dendam. Jangan harap mendapatkan maaf dari orang jenis ini.

Bila anda tergolong sebagai orang-orang yang telah disebutkan di atas apalagi jenis yang terakhir, sebaiknya anda segera mencari cara dan usaha mengatasi penyakit anda. Kalaupun tak berhasil membasminya, mengurangipun lumayan lah! Kalau tidak, bisa saja anda akan menghalalkan segala cara untuk melampiaskan kemarahan anda terhadap 'lawan' anda. Bisa

menjadi provokator, pemfitnah yang meresahkan masyarakat. Menjadi perusuh dan sampah masyarakat.

Bagi kita umat Buddha, ada cara-cara mengatasi kemarahan dan rasa dendam ini. Yaitu, dengan langsung menjalankan ajaran Sang Buddha atau mengambil contoh pengalaman-pengalaman Ariya savaka.

Berikut ini sebuah kisah yang menceritakan tentang cara pengendalian kemarahan bagaikan sais (sarathi) mengendalikan kereta kuda yang diambil dari Atthakatha Dhammapada bagian VI halaman 163:

Seorang bhikkhu dari kota Alavi bermaksud hendak membangun kuñi. Ia masuk ke dalam hutan mencari pohon kayu yang sesuai dengan rencananya. Begitu melihat sebatang pohon yang menarik hatinya, ia langsung turun tangan menebangnya. Tebasan parangnya mengenai tangan anak dewa pohon, penghuni pohon itu.

Dewa pohon protes dan minta agar sang bhikkhu tidak merusak istananya. Namun, sang bhikkhu tak menghiraukannya dan terus menebangnya. Dewa pohon marah. Mengangkat tangannya hendak membunuh sang bhikkhu. Namun, ia berpikir : “Bila aku bunuh pertapa ini, berarti aku telah berbuat akusalakamma terhadap murid Sang Buddha dan memberi contoh tak baik bagi dewa-dewa yang lain. Tak selayaknya aku membunuh seorang pertapa.”

Lalu ia menurunkan tangannya dan pergi menemui Sang Buddha untuk mengadu.

Mendengar pengaduan itu, Sang Buddha berkata :

“Baik sekali, dewa. Tindakanmu menekan kemarahan itu amat baik. Bagaikan seorang sais mengendalikan laju kereta kuda,” lalu meneruskan:

“Barang siapa mampu menekan kemarahan yang akan meledak, bagaikan seorang yang mampu menghentikan kereta kuda yang sedang berlari, Tathagata menyebutnya sebagai seorang sais (sarathi). Namun, selain orang ini disebut sebagai seseorang yang hanya memegang tali”.

Begitu Dhammakatha selesai diucapkan Sang Buddha, dewa pohon mencapai kesucian sotapanna. Dan beringgal di sebatang pohon yang disediakan oleh Sang Buddha, tak berjauhan dengan Gandhakuti.

Kejadian ini sebagai awal Sang Buddha memberlakukan peraturan (vinaya), seorang bhikkhu dilarang menebang pohon.

Dan beberapa kisah yang menceritakan bagaimana Sang Buddha menghadapi kemarahan orang lain:

Suatu kali, Sang Buddha berdiam di vihara Veluvana di kota Rajagaha.

Adalah seorang brahmani bernama Dhananjani, seorang Ariya savika Sotapanna yang mempunyai keyakinan penuh pada Buddha, Dhamma dan Sangha. Sementara, brahmana Bharadvaja Gotara, suaminya, adalah seorang micchaditthi yang selalu menutup telinga bila mendengar istrinya mengucapkan penghormatan terhadap Sang Buddha.

Suatu hari, brahmana Bharadvaja Gotara berkata pada istrinya bahwa ia akan mengundang lima ratus orang brahmana lainnya untuk makan di rumah mereka pada esok harinya. Dan minta pada istrinya agar tidak mengucapkan penghormatan pada Sang Buddha seperti biasanya, di depan brahmana lainnya pada perhelatan esok.

Tapi, istrinya tak menjanjikan apa-apa. Ia hanya berkata :

“Brahmana suamiku, walau kepala saya harus terpisah dari badan karena pedang brahmana lainnya, saya tak akan mungkin bisa menahan diri untuk tidak menghormat Guru saya. Tak sesuatu pun bisa menahan saya agar tidak menghormat Buddha, Dhamma dan Sangha.”

Keesokan harinya, brahmani Dhananjani berdandan dengan rapi, mengenakan perhiasan yang indah-indah. Bersama para pembantu, ia menyiapkan dan mengatur makanan bagi para brahmana di dapur. Kemudian ia membawa satu nampan berisi makanan untuk brahmana Bharadvaja Gotara. Saat itulah kakinya terantuk kaki meja yang membuatnya hendak terjatuh. Dan ia pun berseru :

“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa,” sebanyak tiga kali.

Mendengar itu, para brahmana merasa kepalanya dihantam dengan palu godam yang besar. Telinganya bagaikan ditusuk dengan tombak yang tajam. Dadanya bagaikan diguncang oleh kepundan gunung berapi, panas. Dengan marah, mereka mendongakkan kepala dan kedua mata yang terbelalak lebar. Mereka berteriak-teriak :

“Kita telah diundang oleh orang-orang murtad. Kita telah masuk ke rumah orang-orang murtad.”

Sambil mencaci maki tuan rumah dan membuang piring-piring berisi makanan yang dipegangnya, mereka berlarian tunggang langgang meninggalkan rumah brahmana Bharadvaja Gotara yang ter bengong-bengong dibuatnya.

Brahmana Bharadvaja Gotara berdiri bertolak pinggang, dengan mata melotot memandang istrinya dari kepala sampai ujung kaki. Sebenarnya kemarahannya telah memuncak sampai ke ubun-ubun. Ingin ia melumat dan menghancurkan istrinya itu. Namun tak tahu mengapa, ia tak mampu untuk melakukannya. Rasanya ada sesuatu yang membuat nyalinya menjadi kecil.

Ia hanya bisa mencaci maki istrinya dengan kata-kata kasar.

“Hai perempuan hina, kau merupakan sesuatu yang berbahaya bagi diriku. Aku minta dengan baik-baik padamu agar tidak memuji dan memuja pertapa gundul itu untuk sehari saja, tapi kau tak mengindahkannya. Dimanapun kau berada, kau tetap saja memuji dan memuja pertapa gundul itu.”

Dengan napas tersengal-sengal menahan marah, ia meneruskan :

“Kini aku mau tahu. Apa kelebihan gurumu itu. Aku akan pergi berdebat dengannya barang sejenak. Mampukah ia mengalahkanku?!”

Namun, brahmani Dhananjani berkata dengan tenang :

“Saya tidak melihat seorang pun akan mampu mengalahkan seorang Sammasambuddha. Pergilah kau, suamiku. Nanti kau akan tahu sendiri.”

Dengan bergegas, brahmana pergi menemui Sang Buddha. Dalam perjalanannya, ia memikirkan pertanyaan apa yang sebaiknya diajukan pada Sang Buddha agar bisa mengalahkannya. Akhirnya ia mendapat akal. Ia akan menanyakan sebuah pertanyaan yang membuat si penjawab serba salah.

Ia akan bertanya : “Seseorang telah membunuh, apakah membuatnya bisa tidur tenang dan nyenyak ? Seseorang telah membunuh apakah, maka ia akan berbahagia tidak menemui penderitaan? Wahai Samana Gotama, jawablah pertanyaanku ini.” Itulah pertanyaan yang akan ia ajukan.

Ia berpikir, bila Sang Buddha menjawab akan membunuh orang bernama ini atau itu, ia akan menuduh sebagai pembunuh dan apa gunanya menjadi pertapa. Bila Sang Buddha menjawab, tidak suka membunuh apapun; ia akan menuduh Sang Buddha tidak membunuh kilesa atau nafsu-nafsu duniawi. Bila demikian, untuk apa mengembara mengajarkan ajaran. Ia berpikir, pertanyaan itu bagaikan makanan yang masuk kerongkongan tapi ditelan tidak masuk, dimuntahkan pun tidak keluar.

Setelah bertemu Sang Buddha, iapun segera mengajukan pertanyaan yang telah ia siapkan itu.

Sang Tathagata menjawab :

“Seseorang yang mampu membunuh kemarahan, akan tidur tenang dan nyenyak. Seseorang yang berhasil membunuh kemarahan, akan menemui kebahagiaan, terhindar dari penderitaan. Wahai brahmana, para Ariya memuji pembunuhan terhadap kemarahan yang mempunyai akar sebagai racun yang berbisa dan puncak sebagai madu yang manis. Oleh karena itu, seseorang yang berhasil membunuh kemarahan akan terhindar dari penderitaan dan menemui kebahagiaan.”

Mendengar jawaban itu, brahmana Bharadvaja menjadi tercengang, karena tidak seperti yang diharapkannya. Jawaban itu amat jelas dan mengena, tak terbantahkan, membuat kemarahannya lenyap seketika. Ia sadar bahwa perkataan istrinya adalah benar.

“Bhante, jawaban Sang Buddha amat jelas dan terang, bagaikan seseorang yang menengadahkan sesuatu yang tengkurap, membuka sesuatu yang tertutup, menunjukkan jalan pada seseorang yang tersesat. Atau bagaikan seseorang menyalakan cahaya di tempat yang gelap agar seseorang yang mempunyai mata yang baik akan bisa melihat. Dengan ini saya menyatakan diri berlindung pada Buddha, Dhamma dan Sangha.”

Kemudia ia melanjutkan :

“Saya mohon Bhante mentahbiskan saya menjadi bhikkhu dalam Dhamma dan Vinaya.”

Tidak lama sesudah ditahbiskan, bhikkhu Bharadvaja berhasil mencapai kesucian Arahat.

(Dhananjanisutta dan Atthakatha 15/626-620)

Sementara Akkosaka Bharadvaja, begitu tahu kakaknya meninggalkan kehidupan berumah tangga dan tahbis sebagai pabbajita dalam Dhamma Vinaya Sang Buddha, menjadi marah dan jengkel. Segera pergi menemui Sang Buddha, mengata-ngatai Sang Buddha dengan kata-kata kasar seperti orang yang tak mengenal sopan santun.

Setelah selesai ucapan kasar Akkosaka Bharadvaja, Sang Buddha berkata dengan tenang :

“Wahai brahmana, pernahkah saudara-saudara, keluarga atau teman dan sahabat anda bertamu ke rumah anda?”

“Ya, mereka kadang-kadang datang,” jawab brahmana yang belum tahu arah pembicaraan Sang Buddha.

“Lalu, apakah anda menghidangkan sekedar makanan dan minuman untuk menjamu tamu tersebut?”

“Ya, memang demikian.”

“Apabila saudara-saudara, keluarga atau teman dan sahabat anda itu tak menerima makanan dan minuman yang anda hidangkan, akan menjadi milik siapakah hidangan itu?”

“Tentu saja akan tetap menjadi milik saya,” jawab brahmana.

“Demikian pula persoalan kita ini, brahmana. Anda mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor pada Tathagata yang tidak mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor. Anda marah pada Tathagata yang tidak marah. Tathagata tidak menerima dan memakan hidangan anda itu. Kemarahan dan kata-kata kasar itu tentu milik anda seorang. Barang siapa membalas cacian dan kemarahan yang ia terima, Tathagata menyebutnya sebagai orang yang sama-sama menikmati hidangan. Pasti akan terus saling balas membalas. Namun, Tathagata tidak sama-sama menikmati hidangan. Tidak membalas kemarahan dan cacian anda. Jadi, cacian dan kata-kata kasar itu milik anda sendiri, untuk anda sendiri.” Kemudian Sang Buddha meneruskan :

“Seseorang yang telah mengalahkan kemarahan dalam dirinya mempunyai kehidupan yang tenang, teguh dan hening, karena tahu akan kesunyataan. Kemarahan tak akan muncul kembali. Barang siapa membalas kemarahan dengan kemarahan, ia disebut sebagai orang yang lebih buruk daripada orang yang marah padanya. Seseorang yang tidak membalas kemarahan dengan kemarahan, dialah orang yang memenangkan peperangan yang sulit dimenangkan. Ia memberi

manfaat pada dirinya sendiri dan juga orang lain. Tapi, orang bodoh mengatakannya sebagai orang bodoh.”

Setelah mendengar penjelasan Dhamma ini, Akkosaka Bharadvaja tersadar dan timbul keyakinan terhadap Buddha Sasana. Ia menyatakan diri sebagai upasaka yang berlindung pada Buddha, Dhamma dan Sangha dan mohon ditahbiskan menjadi bhikkhu dalam Dhamma Vinaya.

Tak lama sesudah itu, iapun mencapai kesucian Arahat.

(Akkosaka Sutta 15/631-634)

Demikian pula Asurindaka Bharadvaja. Begitu mendengar kedua kakaknya meninggalkan kehidupan berumah tangga dan menjadi bhikkhu, ia menjadi marah dan kesal pada Sang Buddha. Dengan marahnya ia mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor pada Sang Buddha. Namun, Sang Buddha membalasnya dengan diam, tak berkata sepeataupun.

Demi melihat ini, Asurindaka mengira bahwa Sang Buddha takut dan tak mampu membalasnya. Maka, ia merasa telah memenangkan perdebatan. Dengan bangganya ia berteriak-teriak :

“Samana, saya telah mengalahkan Anda. Samana, saya telah mengalahkan Anda.”

Sang Buddha dengan tenang berkata :

“Orang bodoh mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor, merasa dirinya menang. Tapi, kemampuan meredam kemarahan adalah suatu kemenangan bagi para bijaksana yang telah menembus kesunyataan. Barang siapa membalas kemarahan dengan kemarahan, adalah lebih buruk dari orang yang marah padanya. Barang siapa tidak membalas kemarahan dengan kemarahan, dialah yang memenangkan peperangan yang sulit dimenangkan. Ia telah memberi manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.”

Setelah mendengar kata-kata Sang Buddha itu, muncul keyakinan terhadap Buddha Sasana pada diri Asurindaka Bharadvaja. Ia menyatakan diri berlindung pada Buddha, Dhamma dan Sangha dan mohon ditahbiskan menjadi bhikkhu dalam Dhamma Vinaya.

Tak lama sesudah itu, bhikkhu Asurindaka mencapai kesucian Arahat.

(Asurindaka Sutta 15/635-637)

Dari contoh-contoh kehidupan Sang Buddha dan siswanya tersebut di atas, ataupun sejarah manusia sejak jaman purba hingga jaman modern ini, dapat disimpulkan bahwa kemarahan bisa membuat seseorang berubah perangai. Yang tadinya sopan dan beradab, menjadi kasar bagaikan orang biadab. Bisa merubah perangai manusia menjadi perangai binatang buas yang ganas, siap menerkam siapapun yang tidak disukainya.

Bagi kita umat Buddha, tidak selayaknya mengumbar kemarahan dan dendam kesumat walau dengan alasan apapun. Karena dengan begitu, berarti telah melawan ajaran yang telah kita yakini sebagai ajaran yang benar dan sempurna.

Kita mengaku Sang Buddha sebagai guru adalah untuk mengikuti ajarannya; bukan untuk melawannya. Akibat dari perlawanan terhadap ajaran kebajikan adalah kegagalan tercapainya ketenangan dan kedamaian batin sendiri maupun orang lain. Yang ada hanyalah kekacauan pada diri sendiri, keluarga, perkumpulan, organisasi maupun masyarakat luas.

Kesabaran adalah salah satu syarat mutlak yang harus kita latih dan laksanakan karena merupakan salah satu dari dasa parami, yaitu Khanti parami yang harus kita sempurnakan demi tercapainya kebahagiaan luhur, Nibbana. [oleh : Hananto]

[Samma Ditthi, edisi 2, Nov 2000, PANNA]

Mengatasi Kemarahan

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/07



Kapan pun anda marah, diamlah. Tetap di situ. Jangan Bergerak. Jangan lakukan apapun. Tahan untuk tidak berkata-kata, bahkan sepele katapun juga tidak!

Bersikaplah sepenuhnya diam dan hening. Abaikan sama sekali orang atau benda yang membuat anda marah dan kecewa.

Lalu amatilah hati dan pikiran ini. Amati ketegangan ini, kesesakan, kepedihan, perasaan dan sensasi yang terjadi. Kemudian amati lebih lanjut dan lihatlah kemarahan ini sebagai racun, yang kemudian mendingin dan berakhir.

Jika itu tidak berhasil, pejamkan mata anda sejenak, ajaklah pikiran anda melayang, membumbung tinggi di langit yang biru, terbang melintasi awan dan turun di gunung kedamaian anda, di tengah-tengah sejuknya hamparan hijau, di keteduhan pepohonan, dikelilingi semak belukar yang alami dengan warna-warni bunga yang menyejukkan, ada yang berwarna biru muda, ada kembang yang berwarna pink dengan putik berwarna merah menyala dan sari yang kuning cemerlang, banyak juga yang berwarna ungu dan jingga, semua warna yang anda senangi ada di sana



Tarik napas yang dalam, lalu hembuskan perlahan-lahan sampai habis. Hirup keharuman udara yang suuuaangat menyenangkan, udara yang bersih serta menyegarkan.

Dengarkan suara cecuitan burung-burung kecil. Sesekali dengarkan suara kepakan sayap burung bangau di kejauhan. Nikmati alunan melodi dari mata air pegunungan, melangkahkah ke kolam air yang sejuk, segar, dinginnnn. Jangan takut, teruslah melangkah sampai persis dibawah siraman air terjun yang memancar lembut.

Amati ikan-ikan beraneka warna yang berenang riang gembira di dekat kaki anda. Rasakan gelinya waktu ikan-ikan kecil itu menggigit kulit mati di kaki. Perhatikanlah kupu-kupu yang menari-nari dengan lincahnya di antara bunga-bunga teratai, katak pun berkuak-kuak tidak mau ketinggalan.

Semuanya nyaman dan tentram di dalam pikiran anda. Rasanya tidak ada kesusahan apapun di dunia.

Selanjutnya, pandanglah orang yang membuat anda marah beberapa saat yang lalu, dan tersenyumlah. Lihatlah, bagaimana kemarahan anda sudah mencair semua. Setelah kepala diguyur dengan air yang dingin, menghirup udara yang segar, mendengarkan melodi yang menentramkan, bagaimana mungkin anda masih bisa marah?

Penangkal Kemarahan

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/08

Pembukaan konstitusi Unesco menyatakan:

That since wars begin in the minds of men, it is in the minds of men that the defences of peace must be constructed.

http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=15244&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html



(Karena perang dimulai dari pikiran manusia, maka di dalam pikiran manusia jugalah harus dibangun upaya untuk melindungi perdamaian).

Demikian juga Santideva menulis: “Berapa banyakkah orang jahat yang dapat saya bunuh? Jumlah mereka tak terbatas seperti bintang di langit. Tapi jika pikiran yang penuh amarah dapat kita bunuh, maka semua musuh otomatis terbunuh.”

Maka kita semua tentu sepakat, kemarahan adalah kondisi pikiran yang tidak sehat, ibarat racun bagi pikiran, juga membahayakan kesehatan fisik seperti hipertensi, gangguan pencernaan, infeksi lambung, sulit b.a.b, dsb. Selain itu, tidak ada yang senang berlama-lama dekat dengan orang yang cepat naik pitam bukan?

Ada yang berargumentasi bahwa kemarahan kadang diperlukan sebagai landasan perbaikan. Misalnya, buruh marah karena digaji dibawah UMR, maka perusahaan kemudian meningkatkan kesejahteraan buruh. Masyarakat marah karena tempat keramat mau digusur, maka tidak jadi digusur, malah dibuatkan jalan terowongan ke tempat yang dimaksud. Umat Buddha **tidak**

marah walau simbol-simbol agamanya dilecehkan, maka sudah setahunan Buddha Bar di Jakarta masih terus beroperasi, malah berencana akan buka cabang dikota-kota lain.

Seolah-olah ada hal-hal yang patut untuk dimarahi dan dijadikan sasaran amarah, bahkan tindakan yang destruktif sekalipun akibat kemarahan masih bisa dimaklumi. **Padahal yang membawa perubahan ke arah yang lebih baik bukanlah kemarahan, tetapi semangat dan usaha / daya upaya.** Memang kesemuanya itu sama-sama mengandung **unsur energi**, namun yang paling mudah dilihat adalah bentuk-bentuk kemarahan. Maka secara pragmatis digeneralisir bahwa kemarahan bisa ditoleransi karena kadang membawa perubahan yang lebih baik. Sebuah generalisasi yang keliru.

Ada sebagian orang <kadang-kadang termasuk saya juga hehehe> menganggap bahwa kemarahan jangan ditekan, jangan ditahan, karena bisa merusak diri sendiri, ‘makan dalam’, maka harus disalurkan, diekspresikan untuk melepaskan ketegangan, biar gak bisulan. Tetapi sayangnya, pendekatan buddhisme tidak seperti itu. Sang Buddha tidak pernah menganjurkan atau memberi kelonggaran soal kemarahan ini. Beliau dengan tegas mengatakan, “Kebencian tak pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi.”

Jadi, konkritnya kita harus bagaimana? Yang paling bagus, jangan sampai marah hehehe. Tapi tidak marah bukan berarti terima nasib atau terima karma yang kesannya apatis. Apakah mungkin orang yang belum suci tidak timbul perasaan marah? Tentu tidak khan. Oleh karena itu, ketika muncul kemarahan, sebaiknya jangan lama-lama. Semakin cepat sirna, semakin bagus. Setuju?

Kalau setuju, mari kita bahas cara-cara agar tidak marah berlama-lama.

1. Memiliki Perhatian Murni (Sati)

Perhatian Murni yang dimaksud adalah pikiran, kewaspadaan, mengerti dengan jelas apa yang sedang terjadi tepat pada saat terjadinya suatu kejadian.

Akuai bahwa kita sedang marah. Hanya tahu bahwa kita akan marah. Tapi bukan dibiarkan, apalagi sampai diumbar, juga bukan ditekan, jaga pikiran jangan sampai berandai-andai. Perhatikan saja ke dalam seperti orang menonton acara lawak di tivi yang tidak lucu.

Jika sikon memungkinkan dan sanggup hanya mengamati awal munculnya perasaan marah, kemungkinan besar kemarahan itu akan segera melemah, memudar dan lenyap terurai. Mengapa begitu? Karena emosi marah adalah emosi orang yang ‘belum dewasa’, hehehe... coba lihat anak kecil, ada kalanya untuk hal yang sangat sepele, dia marah dan menangis. Gara-gara kalah ngomong dengan temannya, dia marah dan menangis meraung-raung. Semakin dibiarkan, semakin menjadi-jadi nangisnya. Tapi begitu didekati oleh pihak lain, diperhatikan, ditanya masalahnya apa, digendong, ingusnya di lap, dan ajaib... tidak disuruh berhenti, tidak dibenarkan atau disalahkan, tangisnya berhenti dengan sendirinya. Disitulah arti pentingnya perhatian, agak lebay dikit, kasih sayang.

Kata teman, Perhatian Murni bisa diperoleh dari latihan meditasi. Iya, setuju. Perlu diingat, meditasi adalah kata terjemahan dari meditation. Sejatinya di buddhisme bernama bhavana yang artinya mengolah/mengembangkan batin. Jadi, dengan latihan meditasi bisa mengembangkan batin dari seorang puthujjana (awam) menjadi ariya (suci), tentu saja prosesnya mencakup transformasi batin yang 'belum dewasa' menjadi 'dewasa'. Dalam hal ini, Perhatian Murni merupakan satu komponen kecil dari meditasi.

2. Tetaplah tenang

Semakin hari semakin langka orang yang mampu bersikap tenang dan hening di dunia modern. Kata iklan, gak ada elu gak rame. Sepertinya kosakata tenang hanya sering dijumpai di iklan koran, Telah Meninggal Dengan Tenang... Padahal kalau dicermati, orang meninggal aja butuh ketenangan, apalagi yang hidup, yang sedang berjuang keras mencipta dan berkarya. Iya gak?

Maka, orang yang ahli dalam ketenangan merupakan skill yang sungguh berharga di masa mendatang. Emosi yang terjaga stabil, tenang dalam kegiatan sehari-hari, gak krasak-krusuk, penuh perhatian dan terarah, tentu lebih mudah meredakan kemarahan, mengurangi ketegangan dan kepanasan akibat global warning.:) J

3. Renungkan contoh-contoh mulia Sang Buddha

Sebagai murid kita tentu harus mengingat nasihat dan merenungkan sifat-sifat Guru Junjungan kita. Sang buddha telah berkali-kali menunjukkan kesabaran yang luar biasa saat menghadapi provokasi yang keterlaluan. Beliau tidak pernah marah, tetapi sebaliknya memancarkan cinta-kasih (metta) bahkan kepada orang yang menindasnya. Beliau tidak pernah marah ketika Devadatta berkali-kali berusaha membunuh Beliau. Begitu pula saat Cinca memfitnah bahwa Beliau yang menghamilinya, atau ketika Beliau dituduh membunuh seorang pengembara wanita.

Tidak hanya di kehidupan terakhirNya, tetapi juga dalam kehidupan-kehidupan lampau sebagai Bodhisatta (calon Buddha), Beliau telah menunjukkan kesabaran dan ketabahan luar biasa. Di kitab Khantivadi-jataka (riwayat praktik kesabaran) diceritakan Raja Kalabu yang super kejam bertanya pada Sang Bodhisatta: "Pertapa, apakah yang anda ajarkan?"

"Aku mengajarkan kesabaran, Tuan"

"Apakah kesabaran itu?"

"Tidak marah ketika orang menyumpahi, memukul atau mencerca anda."

Raja berkata: "Sekarang aku mau melihat sampai sejauh mana kesabaranmu." Raja Kalabu lalu memanggil dan memerintahkan algojonya untuk mencambuk Bodhisatta.

"Pertapa, apakah yang anda ajarkan?"

Bodhisatta menjawab: “Aku mengajarkan kesabaran, Tuan, tetapi anda pikir kesabaran hanyalah sebatas kulit. Kesabaranku tidaklah sebatas kulit, tetapi tak dapat anda lihat, karena kesabaranku berakar kokoh di dalam hati.”

Raja yang marah kepada Bodhisatta karena cemburu terhadap perhatian yang diberikan oleh beberapa wanita istana kepada Bodhisatta, memerintahkan algojo untuk memotong tangan dan kaki Bodhisatta.

Raja kembali mengejek Bodhisatta, “Pertapa, apakah yang anda ajarkan?”

“Aku mengajarkan kesabaran, Tuan. Tetapi anda pikir kesabaran terletak pada tangan dan kakiku. Kesabaran tidaklah disitu; ia berakar kokoh di suatu tempat yang dalam.”

Raja memerintahkan: “Potong hidung dan telinganya.”

Ketika ditanya lagi oleh Raja, Sang Bodhisatta menjawab: “Aku mengajarkan kesabaran, Tuan. Tetapi janganlah berpikir bahwa kesabaran berada di hidung dan telinga. Kesabaran berakar kokoh jauh di dalam hati.”

Raja berkata: “Anda bisa duduk dan memuji kesabaranmu.” Lalu menendang Bodhisatta tepat pada hatinya, kemudian pergi.

Panglima tertinggi kerajaan yang berada di sana, membersihkan darah dari tubuh Bodhisatta, membalut kaki dan tangan, telinga dan hidung Beliau, serta memohon ampun, “Pertapa, jika Anda mau murka, marahlah pada raja dan janganlah pada kerajaan.”

Bodhisatta menjawab bahwa ia tidak marah pada siapapun, bahkan pada raja yang telah merusak dirinya. Ia bahkan berkata, “Panjang umur bagi raja, orang seperti aku tidak akan marah.” Bodhisatta wafat hari itu, sedang raja, disebutkan ditelan Bumi karena kebengisannya dan bertumimbal lahir di Neraka Avici.

Kisah kesabaran dan ketulusan yang luar biasa, bukan? Bahkan di kehidupan terakhir Beliau, yang kita kenal sebagai Siddhattha Buddha Gotama, mengajar tentang Perumpamaan Gergaji. Sang Buddha mengatakan bahwa bahkan jika para perampok menggergaji atau memotong anggota badan kita, kita tidak hanya tidak boleh marah terhadap mereka, tetapi juga harus memancarkan cinta kasih, mengharapakan: “Semoga para perampok ini dan semua makhluk hidup berbahagia dan sejahtera.”

Tidak diragukan, ini adalah nasihat yang paling sulit dipraktikkan (apalagi buat saya hehehe), tetapi ini menekankan maksud: **Tidak ada tempat bagi kemarahan dalam ajaran Sang buddha. Kita berusaha untuk mengisi hati kita dengan cinta kasih serta mencabut semua kemarahan. Dengan mengingat ini, mudah-mudahan, suatu saat kita akan bersikap lebih tenang-seimbang (upekkha) untuk memeriksa kemarahan kita ketika ia muncul.**

4. Renungkan bahwa suatu saat kita semua akan mati

Kehidupan tidaklah pasti, tetapi kematian itu pasti. Alangkah baiknya kalau tiap pagi kita ingat bahwa: Sungguh singkat kehidupan manusia, serba terbatas dan cepat berlalu, penuh dengan kesakitan dan penderitaan. Seseorang harus bijaksana memahami hal ini, lakukan perbuatan baik dan jalankan kehidupan suci, karena tidak ada makhluk hidup yang bebas dari kematian.

5. Renungkan kerugian bagi diri sendiri akibat kemarahan

Bila kita bisa menganggap kemarahan seperti perbuatan yang mencelakakan diri sendiri, seperti bunuh diri, barangkali kita tidak akan berani coba-coba untuk marah.

Di Kitab Visuddhi Magga disebutkan: “Jika engkau marah, mungkin ia akan menderita, mungkin pula tidak. Tetapi dengan merasakan kemarahanmu sendiri, pastilah engkau merasakan penderitaan.”

Dengan marah, anda seperti orang yang ingin memukul orang lain dengan mengambil bara api atau kotoran sehingga pertama anda sendiri harus terbakar atau berbau busuk dahulu. Adakah orang yang lebih dungu daripada orang marah?

6. Bercerminlah

Apakah kalau marah, tampang kita cukup menarik? hehehe..

7. Renungkan bahwa kita adalah pewaris perbuatan kita sendiri

Bila kita ingat kata-kata renungan: “Setiap makhluk memiliki perbuatan mereka sendiri. Aku adalah pewaris perbuatanku. Perbuatan adalah rahim darimana aku muncul. Aku berhubungan dengan perbuatanku. Perbuatanku adalah pelindungku. Apapun yang aku kerjakan, baik atau buruk, itulah yang akan diwarisi.”

8. Ingat kebaikan-kebaikannya

Ketika akan marah, ingatlah sisi kebaikan orang itu. Ia mungkin pernah membantu kita sebelumnya.

9. Diamlah

Ketika akan marah, lebih diam seribu bahasa, baik di mulut maupun di pikiran.

10. Tidak seorang pun yang bebas dari kesalahan

Sang Buddha pernah berkata kepada bhikkhu Atula, “Inilah kebiasaan lama, Atula, tidak hanya saat ini saja mereka menyalahkan orang yang selalu diam, mereka menyalahkan orang yang banyak bicara, mereka menyalahkan orang yang berbicara secukupnya; tidak seorang pun di dunia yang bebas dari disalahkan.”

Kata-kata Sang buddha di atas, menurut saya, kita jangan marah jika dipersalahkan oleh orang lain, kemungkinan besar kita mempunyai kelemahan atau kekurangan, setidaknya dimata orang lain. Itu yang membuat ‘tidak seorang pun di dunia yang bebas dari disalahkan’.

Kata-kata Sang Buddha diatas hendaknya jangan dipakai oleh kita ataupun pengurus organisasi untuk melegitimasi kemarahan ketika dikritik atau diberi saran. Dianggap bahwa ‘orang yang menyalahkan’ adalah orang sirik, iseng atau kurang kerjaan, sehingga boleh dianggap angin lalu. Sungguh tidak tepat kalau kita menanggapi suatu saran/kritik yang dialamatkan kepada kita dengan mengutip kata-kata di atas. Sikap seperti itu hanya akan menambah kemarahan kita.

Dengan mengingat bahwa kita juga sering salah, maka suatu ketika kesalahan orang lain bukanlah sesuatu yang luar biasa, bukan hal yang cukup layak untuk membuat kita mencelakakan diri sendiri dengan marah.

11. Mengapa kita marah?

12. Siapakah sesungguhnya yang marah?

13. Renungkan bahwa kita semua pernah berhubungan

14. Maafkan.

15. Ingat manfaat cinta kasih

16. Berikan hadiah